



SimTec

SIMPÓSIO DOS
PROFISSIONAIS DA
UNICAMP

9ª edição – 18 a 19 de novembro de 2024

DOI: 10.20396/simtec.v9.2024.11129

Eixo 3 - Desenvolvimento humano, Diversidade, Sustentabilidade, Qualidade de vida e cultura

PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL - A QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR - PGL-FEF

*Carlos Aparecido Zamai, Vívian Santos Xavier Silva

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

Faculdade de Educação Física

czamai@unicamp.br*

Introdução: O Programa de Ginástica Laboral - PGL é um programa de atividades físicas laborais aplicado no ambiente laboral, 2 a 3 vezes por semana e com duração de 5 a 15 minutos. Conta com uma série de ações voltadas para prevenir problemas de saúde e também promover a saúde do colaborador. **Objetivo:** Esta proposta pretende contribuir para melhoria na qualidade de vida dos servidores, através da prática da Ginástica Laboral. **Metodologia:** Aplicou-se questionário (Google Forms) aos servidores da FEF. **Resultados:** Idades de 34 a 63 anos; Tempo de trabalho na FEF de 8 a 36 anos, na função atual de 1 ano e 1 mês a 33 anos; sente desconforto físico com frequência (85,7%), desconfortos em diversas partes do corpo; em tratamento por algum problema de saúde (Sim 7,1%, Não 92,9%); seu trabalho é repetitivo (Sim 28,6%, Não 71,4%); gostaria de realizar alongamentos e exercícios no setor trabalho para amenizar as dores existentes durante a jornada de trabalho (Sim 92,9%, Não 7,1%). **Conclusão:** Analisando os resultados verifica-se que houveram incidências consideradas de dor na coluna lombar e cervical; dor na articulação do membro inferior direito; dor na parte posterior da coxa, além dos apontamentos de desconfortos físicos e trabalho repetitivo, dados que merecem uma mudança de olhares e considerações de apoio no oferecimento desta proposta, a qual foi aceita e recebeu por parte da diretoria da Faculdade de Educação Física total apoio e aprovação na reunião de congregação.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Prevenção. Saúde. Qualidade de vida. Colaborador.

Referências

FERREIRA, K. S.; SANTOS, A. P. **Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação.** Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, 2013.

LIMA, V. de. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador.** Confef, São Paulo: 2029, 144p.

Disponível em:

<https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afcc.pdf>

Acesso em: 2.set.2024.

TAKADA, C. R. da S. Projeto de ensino "Ginástica Laboral": o aprender na prática. 8º Congresso Nacional de Educação. Disponível em:





SimTec

SIMPÓSIO DOS
PROFISSIONAIS DA
UNICAMP

9ª edição – 18 a 19 de novembro de 2024

https://mail.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2022/trabalho_completo_ev174_md1_id10953_tb116_20102022140645.pdf Acesso em: 2.set.2024.

VERDERI, E. **Programa de educação postural**. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2011.

VILARTA, R. Organizador. **Saúde coletiva e atividade física**: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas: IPES Editorial, 2007.

